

МЕНЮ-РОТАЦИЯ 12ч с УП (10 дн) АЛЬМЕТЬЕВСК

1-ая неделя				
День 1 - ый	День 2- ой	День 3 - ий	День 4 - ый	День 5 - ый
Наименование блюд и продуктов	Наименование блюд и продуктов	Наименование блюд и продуктов	Наименование блюд и продуктов	Наименование блюд и продуктов
ЗАВТРАК				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным
Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком, сахаром	Кофейный напиток с молоком	Чай без сахара, с мармеладом 170/10 (1штг)-160/20(2штг)
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Бутерброд маслом сливочным	Бутерброд с сыром, маслом сливочным
Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:
2 - ой ЗАВТРАК				
Фрукты свежие (яблоко)	Сок в инд упаковке 200 / разливной 200	Фрукты свежие (банан)	Сок в инд упаковке 200 / разливной 200	Фрукты свежие (яблоки)
Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:
ОБЕД				
Салат из кукурузы к/с / Икра кабачковая	Салат из моркови	Салат из свежей капусты с морковью	Салат из свеклы с яблоками	Салат из моркови
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со	Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками	Щи из свежей капусты, с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной	Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками
Плов из отварной птицы	Гуляш из отварной говядины	Котлеты рыбные	Индейка тушеная с овощами по-татарски	Тефтели мясные (без риса)
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	Картофель запеченный	Макаронные изделия с маслом сливочным	Рагу из овощей
Компот из свежих яблок	Кисель	Напиток из сухофруктов	Компот из урюка	Компот из свеж. фруктов (яблоки, апельсины, урюк)
		Сдоба обыкновенная		Ватрушка с повидлом
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Кисломолочный напиток (напиток ацидофильный)	Кисломолочный напиток (ряженка)	Кисломолочный напиток (катык)	Кисломолочный напиток (напиток ацидофильный)	Кисломолочный напиток (ряженка)
Кондитерское изделие (печенье/крекер)		Кондитерское изделие (вафли)		Кондитерское изделие (сушки)
Пудинг рыбный	Королевская ватрушка	Омлет натуральный	Запеканка творожная с молоком сгущенным	Рыба тушеная с овощами
Картофельное пюре				Рис отварной рассыпчатый
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Чай с сахаром	Чай с сахаром и	Напиток из	Чай с сахаром	Чай с сахаром и
Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:
ВСЕГО:	ВСЕГО:	ВСЕГО:	ВСЕГО:	ВСЕГО:

2-ая неделя

День 6 - ый	День 7- ой	День 8 - ой	День 9- ый	День 10 - ый
Наименование блюд и продуктов	Наименование блюд и продуктов	Наименование блюд и продуктов	Наименование блюд и продуктов	Наименование блюд и продуктов
ЗАВТРАК				
Каша манная молочная с маслом сливочным	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Каша ячневая молочная с маслом сливочным
Чай с молоком,сахаром	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком,сахаром	Чай с сахаром, с яблоком
Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным
Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:
2 - ой ЗАВТРАК				
Сок в инд упаковке 200 / разливной 200	Фрукты свежие (яблоко)	Сок в инд упаковке 200 / разливной 200	Фрукты свежие (апельсин)	Сок в инд упаковке 200 / разливной 200
Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:
ОБЕД				
Салат из кукурузы к/с	Салат из квашенной капусты	Винегрет овощной (с квашенной капустой)	Салат из моркови	Салат из зеленого горошка к/с
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне , со сметаной	Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	Щи со свежей капустой с картофелем,с мясными фрикадельками	Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	Суп картофельный с овощами, с куриными фрикадельками
Жаркое по-домашнему с птицей	Биточки рубленые из рыбы	Тефтели мясные в томатном соусе	Рыба тушеная с овощами	Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе
	Картофель запеченный	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	Пюре Картофельное	
	Булочка дорожная		Булочка сладкая	
Напиток из сухофруктов	Компот из свежих яблок	Кисель	Компот из урюка	Компот из свеж. фруктов (яблоки, апельсин, лимон)
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Кисломолочный напиток (катык)	Кисломолочный напиток (напиток ацидофильный)	Кисломолочный напиток (ряженка)	Кисломолочный напиток (катык)	Кисломолочный напиток (кефир)
Кондитерское изделие (печенье/крекер)		Кондитерское изделие (сушки)		Кондитерское изделие (пряники)
Омлет натуральный	Макаронные изделия отварные с сыром	Пудинг творожный с повидлом	Плов с сухофруктами	Омлет натуральный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Чай с сахаром, с яблоком	Напиток из шиповника	Чай с сахаром	Чай с сахаром и лимоном	Напиток из шиповника
Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:
ВСЕГО:	ВСЕГО:	ВСЕГО:	ВСЕГО:	ВСЕГО:

